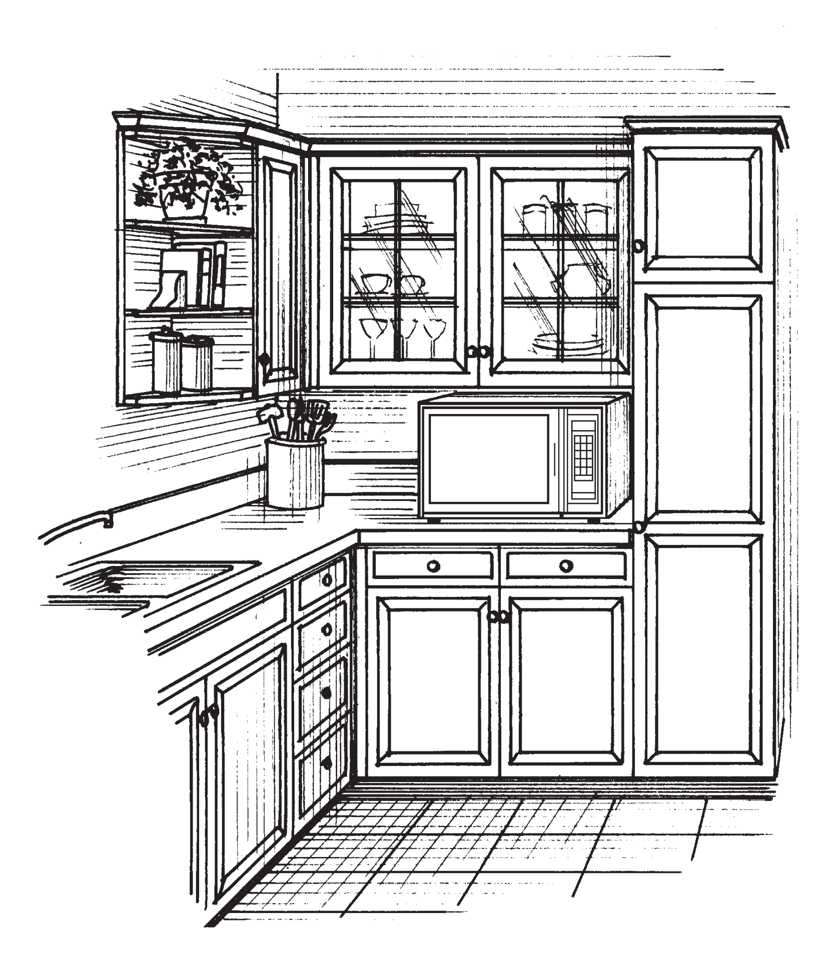
Panasonic®

松下电器

NN-GX31MF

微波炉使用说明及精选食谱



使用前，请认真参阅本说明书并妥善保管

目录

规格

额定电压:		220 V ～ 50 Hz
额定输入功率:	微波火力：	1,170 W
	薄块烘烤：	1,130 W
额定输出功率:	微波火力*:	800 W
	薄块烘烤：	1,100 W
炉身外形体积(长 × 宽 × 高):		484 mm x 357 mm x 282 mm
炉内体积(长 × 宽 × 高):		325 mm x 330 mm x 191 mm
炉腔容积:		20 L
转盘直径:		ø245 mm
微波振荡频率:		2,450 MHz
净　　重:		13.6 kg

社内检查合格制品

*IEC程序测试。

重量和体积以约数计算。规格如有改动无须先行通知。

关于生产的年月、国家和系列号， 请参看微波炉的铭牌。

本品符合下列国家标准: GB4706.1
GB4706.21
GB4706.22

企业产品标准号: Q/YXSS1



微波炉注意事项

使用注意要点

1. 检查炉门、腔体是否有损坏开裂。
2. 在使用产品前，详细阅读说明书。
3. 当发现操作不正常或受损坏及碰撞时，应停止继续使用，切勿拆开炉身。
4. 不可让电源线接近高温或潮湿处。
5. 切勿让微波炉空着运转，以免空载运行损坏机器。
6. 为避免微波炉起火，不可过分烹煮食物。万一炉内的东西着火，请保持关紧炉门，并把[计时/重量选择]按钮旋转至零位，然后拔去电源插头或电源总开关。
7. 使用微波炉时，请将玻璃转盘和转盘支架放置妥当并确定玻璃盘转动是否正常。
8. 不可放置任何金属物体于炉内，包括金属容器碟盘或任何装饰品等，解冻时的铝铂不可超过玻璃转盘。
9. 不可使用再生纸类制品，因其含有容易引起电弧和着火的杂质。
10. 不可使用该微波炉加热化学剂或其它非食物制品。不可用含有腐蚀化学剂的制品。
11. 在无人监护的情况下，不要让儿童或身体虚弱的人使用微波炉。
12. 首次使用烧烤功能前，请先用薄块烘烤空炉烘烤10分钟，以消除机件的保护油。如有白烟冒出，并非是故障现象。
13. 当使用烧烤功能时，炉身、通气孔及炉门亦会受热，请小心开关炉门及取放食物和器皿。
14. 使用烧烤架时，请把烧烤架放在玻璃转盘中，如烧烤架的橡胶脚脱落，不能使用，请与松下指定维修点或制造商联系。
15. 当微波炉正在操作运行时，提醒小孩，不要贴近炉门窗观看。

食物

1. **不可将密封瓶罐装的食物，放入微波炉中烹调**（例如：密封的玻璃瓶及婴儿用的奶瓶）。
2. 不可将微波炉煎炸食物。
3. **不可煮带壳生鸡蛋和带膜鸡蛋**，否则会引起爆炸。
4. 土豆、苹果、蛋黄、板栗、红肠等带皮的食物在烹调前必须用叉或刀穿孔以防止烧焦破裂。
5. 当加热汤、汁料或饮品等液体食物时，若加热过度会出现溅溢现象要避免这种情况发生，请留意以下各点：
   a. 避免使用〝直身窄口〞或壁厚细长的容器。
   b. 不要过分加热。
   c. 加热前及加热中途请略加搅拌。
   d. 加热后，先让食物在炉内搁置片刻，略加搅拌后取出。
6. 不可使用一般的温度计于微波炉。如需检测烹调效果，请使用微波炉专用食品温度计。
7. 加热胶、纸制品或不耐热容器包装的快餐食物时，请务必留意食物的烹调情况。
8. **烹调食谱仅提供了烹调的大约时间。**影响烹调时间的因素有：所喜欢的生熟程度、开始温度、海拔高度、份量、大小、食物形状和盛食器皿。
9. **烹调食物时最好是宁可烹煮不足也不要烹煮过分**，请时常使用最短时间。
10. 烹调爆米花时请依照食品制造商的使用指示及用法，加倍注意切勿离开。

警告：

1. 门缝范围应以湿布清洁。检查产品的门边线缝，若有损坏，必须停止使用，并送去指定的维修店修理，让他人修理，会有危险。
2. 产品的电源线若有损坏，必须更换由制造商提供的特别电源线。
3. 使用前，必须检查清楚所用的烹调器具是否适用于微波炉。
4. 液体食品或其他食品一定不要放在密封的容器里加热，因为这样有可能会发生爆炸，同时应防止沸腾液体延迟喷溅，以防烫伤。
5. 只有让儿童学会如何使用微波炉后，才可让他们安全使用微波炉，并让儿童知道使用方法不正确所带来的危害。

食物的特性及烹调技巧

1. **体积与数量**：一般份量少的食物比份量多的熟得快。
2. **形状**：为了弥补大小不均而造成的加热偏差，可将薄片置于中间而将厚块放在盘边进行调整。
3. **开始的温度**：常温食物与冷冻食物的加热特性并不一致。
4. **骨头和脂肪**：加热带骨的食物时，因为脂肪吸收微波能力比骨头强，其周围部分比较容易熟，所以带骨食物的加热情况不均匀。
5. **密度**：加热松软食物的时间比加热硬实食物的时间短。
6. **时间**：由于食物具体的形状、加热前的温度和所在的位置不同，必须相应调整加热时间。通常情况下，请使用最短时间，因为熟透的食物是无法变生的。
7. **空间距离**：烹调食物尽量将食物排列成圆形或顺着容器的外形排列。
8. **穿刺**：有些食物的表皮或膜会阻止蒸气外流。在没有烹调之前，将这些食物的皮剥掉或穿刺些洞和切缝，以便让蒸气蒸发。
9. **遮盖**：当采用微波烹调时，水份会蒸发，因此要利用遮盖盛器避免。可是除非指明，全部食谱是不加盖煮的。
10. **搅动**：采用微波烹调时，常将外面热熟的部分搅向中心，而将未热熟的搅向外面，以使食物加热更均匀。
11. **转动和重新放置**：有时不可能通过搅动食物重新分散热力，这时可重新放置或移动食物。
12. **放置时间**：烹调结束后，可放置几分钟，食物受热将更均匀。

微波烹调用具的选择

	容器的种类	说明	容器的种类	说明
可	耐热性玻璃容器	耐热性玻璃容器制品最适合微波加热。（可用于烧烤）	耐热性塑料容器	不要使用高密闭性的盖子。含油和含糖的食物可产生高热，故不能使用。
	陶、瓷器	一般陶瓷碗盘、砂锅等均可使用。（也可用于烧烤）但有金、银粉装饰的容器，可能会起火花或剥落，请勿直接使用。	保鲜膜、耐热PE袋	煮蔬菜时，可用其包裹蔬菜，亦可当容器的盖子使用，但烹调肉类或油炸食物时，请勿直接用其包裹。

	容器的种类	说明	容器的种类	说明
不可	金属容器	因为微波不能穿透铝锅、不锈钢锅等金属容器，故不能使用，且金属网或金属串等碰触到机内壁时会喷火花，故也不能使用。	不耐热性塑料容器	耐热性差，不能做微波烹调用容器。
	漆器	漆器可能会剥落，也可能会产生裂痕，请勿使用。	不耐热性玻璃容器	食物内添加油类等物时可能达到高温，易使容器破裂变形，不能使用雕花玻璃或强化玻璃。
	木、竹、纸制品	短时间加热时可使用，但长时间加热时，容器可能会燃烧，请勿使用。	铝箔	微波无法通过，不能使用。但可利用微波反射的原理，限制过分加热，例如解冻时卷曲鱼尾以调节微波量。

注：铝等金属容器，可用于薄块烘烤，但不可使用含有树脂等其它材料的容器。



检查容器是否可在微波炉内安全使用：
拿一个玻璃杯装300ml的冷水，一起和试验的容器放进微波炉里，调至高火煮一分钟。假如这个容器保持不热，但水是热的，那么它就是安全的微波烹饪容器，若这个容器变热，证明它已经吸收了一些微波能，绝对不可使用，这个试验不可用在塑料容器上。

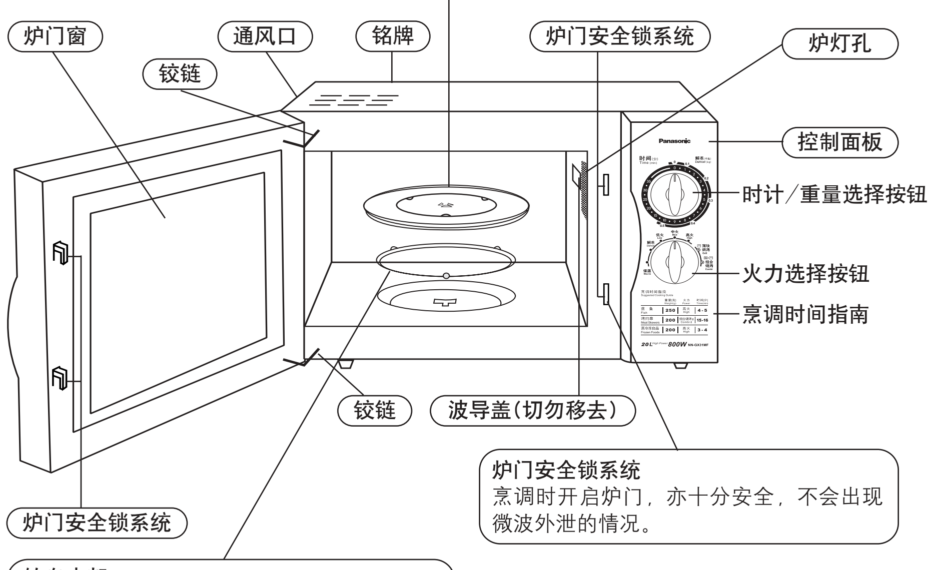
微波炉的安装及放置

1. 正常使用时，炉的周围必须保持空气流通。炉的顶端须留15cm空隙，左右两壁须留5cm，后壁须留10cm空隙。不可堵塞通风口。
2. 微波炉必须平放，不可取掉炉脚，并安放位置稳固。
3. 不可将微波炉放置于高温潮湿的地方，例如：煤气炉、带电区或水槽边等。
4. 不要接近电视机、收音机和天线等，否则会干扰图像和产生噪音。
5. 切勿让炉门、炉顶承受过大压力。
6. Panasonic微波炉从其他设备中分出专用供电系统，如不用于这系统，可能会熔断电路保险丝。在电路中不可使用高容量保险丝。
7. 本产品必须接地。万一漏电，接地可以提供电流回路以避免触电。本产品提供的接地插头必须接插在确实接地的插座上。

功能指示及控制面板

玻璃转盘

1. 未放入转盘支架和玻璃转盘时不得操作微波炉。
2. 本微波炉只能使用专用玻璃转盘，不能使用代用品或其它玻璃转盘。
3. 应等玻璃转盘冷却后，再清扫或放入水中。
4. 不得将食物直接放在玻璃转盘上。应始终将食物放在微波炉用容器中或容器的支架上。
5. 当容器或食物本身接触微波炉内壁，使玻璃转盘停止转动时，玻璃转盘将自动向相反方向转动，这是正常现象。
6. 玻璃转盘可向两个方向转动。



炉门安全锁系统
烹调时开启炉门，亦十分安全，不会出现微波外泄的情况。

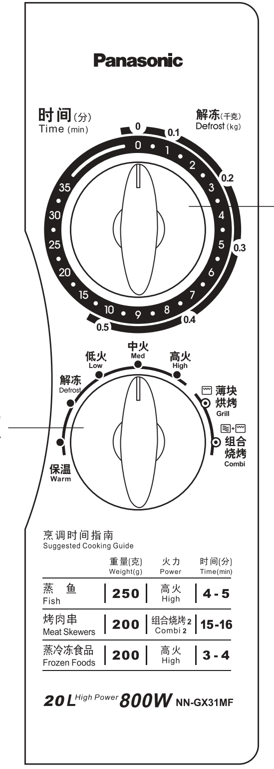
转盘支架

1. 经常清扫转盘支架和炉底部，以防止产生噪声。
2. 转环必须与烹调用玻璃转盘同时使用。

烹调时打开炉门，将会自动中止烹调程序，但会保留已设定的指示。关闭炉门后，微波炉便会继续运转。打开炉门时，炉腔照明灯关闭。

操作方法

1. 将食物放入炉内



2. 旋转“火力选择旋钮”选择所需火力

3. 旋转“计时/重量选择按钮”设定正确的烹调时间或解冻重量

注:

1. 当烹调时间或所需解冻重量设定后，微波炉即开始烹调。
2. **若您欲定的时间短于五分钟或设定的解冻重量少于0.3kg，应先将时计旋过以上位置再旋回欲定的时间或重量。**
3. 控制面板上0.1~0.5kg的解冻时间仅为建议时间，您可根据实际情况进行调整。如欲解冻大于0.5kg的食物，请自行设定时间。

附注:

1. 当微波炉使用完毕或提前取出食物时，应将[计时/重量选择按钮]拨回[零]时位置。
2. 烹调程序设定后，若欲停止操作微波炉，只需拉开炉门，炉门安全锁系统即会自动停止发射微波。
3. 如不再使用剩余时间时，在关闭炉门前应先将[计时/重量选择按钮]拨回[零]时位置。

微波火力	用途
高火	煮沸清水，煮饭，烹煮鱼类、肉类，烹煮鲜果、蔬菜，烹煮鸡鸭、蜜饯糖果，蒸冷冻食品，加热非奶饮品。
中火	烹煮贝类、蛋及芝士，烹煮糕饼，熔化牛油、巧克力。
低火	软化冰淇淋。
解冻	解冻。
保温	食物保温。

操作方法

薄块烘烤

烘烤时，热量是从炉腔上面二根石英管上发射出来的。它特别适用于较薄的肉类及海鲜的烘烤，也适合烤面包及烤菜。烘烤前，不用预热炉子。把腌好的食物放在烧烤架上，选择合适的程序，然后设定时间启动炉子。在烘烤进行一半时间后，打开炉门小心翻转食物，然后继续烹调。

组合烧烤

它是把微波和烘烤有效的结合起来的烧烤方式。它适合烧烤较厚实的家禽类、肉类及海鲜等。既可确保食物熟透，又达到烘烤类食物特有的脆性。当程序进行到一半时间时，请打开炉门小心翻转食物，然后继续烹调。

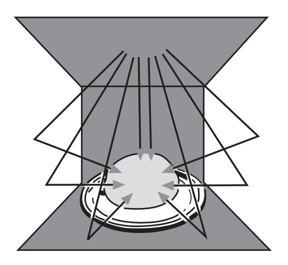
例如：烘烤鸡翅

烧烤架

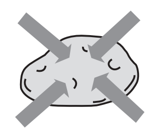
玻璃转盘

1. 将鸡翅放入调味汁内腌数小时。
2. 将鸡翅放在玻璃转盘上的烧烤架。
3. 选择薄块烘烤。
4. 选择时间（可根据食物厚薄程度和个人喜好来调整）。
5. 在烹调过程至一半时翻转鸡翅，令烘烤效果更均匀。

微波炉加热原理



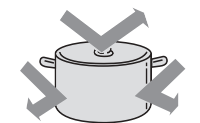
受到微波照射时



含水食物的吸收



穿过陶瓷器、玻璃等

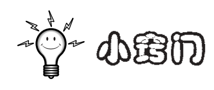


被金属反射

微波是一种高频率的电磁波，其本身并不产生热，在宇宙、自然界中到处都有微波，但存在自然界中的微波，因为分散不集中，故不能加热食品。Panasonic 微波炉乃是利用其内部的磁控管，将电能转变成微波，以每秒2450MHz的振荡频率穿透食物，当微波被食物吸收时，食物内的极性分子（如水、脂肪、蛋白质、糖等）即被吸引，以每秒种 24 亿 5 千万次的速度快速振荡，使得分子间互相碰撞而产生大量摩擦热，微波炉即是利用此种由食物分子本身产生的摩擦热，里外同时快速加热食物的。

解冻技巧：

1. 冷冻肉块、鸡、鱼及海鲜时，应将食物排好，使其厚薄均匀，包成2.5~5cm见方或圆形的形状。
2. 如包装是使用铝箔，在解冻之前须除去所有的铝箔，以防止产生电弧。
3. 为了均匀地解冻，请在解冻过程中将食物翻转，或移动食物在盛器中的位置。
4. 鸡腿前端细的部分要用铝箔纸包裹再解冻，整条鱼的头和尾部用铝箔包好再解冻。

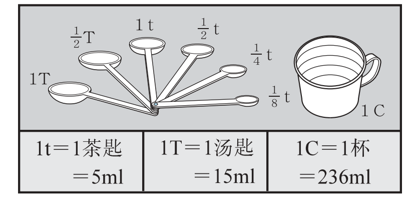


如在清洗炉内壁时，油污、杂渍太干，很难清洗时，建议先加热一杯水，稍后清洗会容易得多。

去除炉内异味，可在水杯中放几片柠檬、桔子皮或茶叶，加热1~2分钟。

家常菜

使用微波炉烹调简单，方便而且迅速美观。您只要事先略作准备就可以成为一位出色的主人，一面与客人谈笑风生，一面轻松的作出一顿色香味俱全的美味佳肴，而不必躲在厨房里，满脸油污、手忙脚乱。

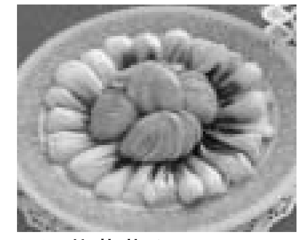


1t＝1茶匙 ＝5ml	1T＝1汤匙 ＝15ml	1C＝1杯 ＝236ml

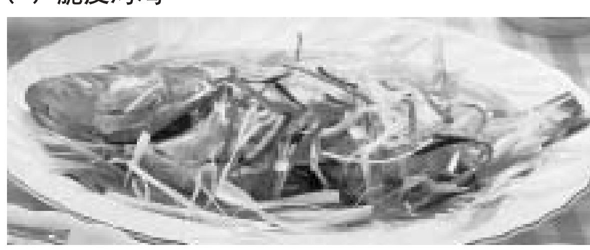
(3) 麻婆豆腐



(1) 脆皮烤鸡



(4) 蘑菇菜心



(2) 葱鱼





(5) 绿芦笋炒肉丝







(6) 什锦炒饭

(7) 玉米飘香

(8) 银耳羹



使变干的食物(例如面包等)变松软时，可在表面淋点水或和牛奶、水同时加热，如放在杯口上效果更好。

家常菜

(1) 脆皮烤鸡

材料:
鸡，切块..........600g
腌料:
(A)
蘑菇蚝油..........2T
蜜糖..........1T
食油..........1T
蘑菇黑酱油..........$^{1}/_{4}$T
食油..........$^{1}/_{2}$T
蜜糖..........$^{1}/_{2}$T

制法:
1. 洗净鸡块，用叉穿刺和用纸巾拍干。
2. 以(A)用料腌鸡至过夜或最少半个小时。
3. 把腌好的鸡块放置在烧烤架，下面用盘盛底。
4. 烤鸡之前搽上油。
5. 以<组合烧烤>功能烤20分钟。
6. 再最后5~10分钟，搽上蜜糖。
7. 排入一精美碟上，趁热上桌。

(2) 葱鱼

材料:
鲜鱼..........1条(约600g)
香菇丝、肉丝、猪油..........各1T
葱丝..........半碗
姜丝、辣椒丝..........各1T
油..........3T
调味料:
(A)
油、酱油..........各1T
盐..........1t
(B)
姜..........2片
葱..........2枝

制法:
1. 鱼洗净，在表面划刀痕，加(A)腌泡20分钟。
2. 置盘，加(B)及香菇，肉，猪油，覆上胶膜，<高 火>6~7分钟。
3. 取出，上铺葱丝，姜丝，辣椒丝。
4. 碗中加油3T，<高火>2分~2分30秒，不加盖，取出趁热淋于葱丝上，即可。

(3) 麻婆豆腐

材料:
豆腐..........350g
绞肉..........150g
热水..........$^{3}/_{4}$C
油..........$1^{1}/_{2}$T
调味料:
(A)
甜面酱、辣豆瓣酱..........各1T
酱油..........2T
酒..........1t
淀粉水..........2T
胡椒、味素..........适量
(B)
大蒜末..........1T
葱末..........2T
姜末..........1t

制法:
1. 豆腐切小丁。
2. 容器内加油1.5T及(B)，<高火>2分钟。
3. 再放入绞肉，速搅散，并放入其它材料，<高火>5~6分钟(中途需搅拌)。

(4) 蘑菇菜心

材料:
青菜心..........90g (约10根)
蘑菇..........90g (约12只)
调味料:
油..........3T
盐..........$^{1}/_{2}$t
味精..........$^{1}/_{4}$t

制法:
1. 将青菜心、蘑菇洗净后倒入碗中。
2. 加入所有调料拌匀。
3. 略加盖进炉，<高火>3分钟。
4. 出炉后装盘。

家常菜

(5) 绿芦笋炒肉丝

材料:

绿芦笋 ....500g(已削皮)
肉丝 150g
油 ....$1^1/_2$T
调味料:
(A)
酱油 1t
酒 ....$^1/_2$t
淀粉....................................$^1/_2$t
(B)
盐..1t
糖 ....$^1/_4$t

制法:

1. 绿芦笋洗净，切段，以胶膜包紧。
2. <高火>3分钟，取出，以冷水冲洗，沥干。
3. 肉丝加(A)拌匀，腌20分钟，加油，绿芦笋及(B)拌匀。
4. <高火>6分钟。

(6) 什锦炒饭

材料:

肉丝、虾仁.....................各50g
香菇丁、火腿丁 各2T
红萝卜丁、豌豆丁、笋丁..各3T
葱末 2T
猪油 3T
白饭 2碗
调味料:
(A)
酱油 1T
盐..1t
糖 ....$^1/_2$t
胡椒粉 ....少许

制法:

1. 将白饭以外的材料都放入容器内，加调味料拌匀。
2. <高火>5分钟，取出，加入白饭，拌匀。
3. 续<高火>3分钟，中途需搅拌2次，即成。

(7) 玉米飘香

材料:

粟米 70g
青豆 40g
胡萝卜丁 40g
调味料:
色拉油 1T
精盐....................................$^1/_5$t
味精....................................$^1/_5$t

制法:

1. 将材料洗净后倒入玻璃器皿中，加入热水与材料持平，并放入精盐、味精拌匀。
2. 器皿加盖，进炉<高火>3分钟。
3. 出炉后装盘，淋上色拉油即可。

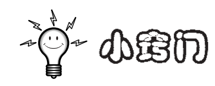
(8) 银耳羹

材料:

白木耳 20g
热水 6C
樱桃、凤梨 ....适量
调味料:
冰糖 1C

制法:

1. 白木耳以热水泡涨，放入容器，加热水，冰糖。
2. <高火>10~11分钟(煮开即可)。
3. 热食或冰糖皆可，食用前可再加入水果。



把受潮的盐等烘干，可用高火加热30秒即可恢复，也可防止产生杂菌。在加热水份容易蒸发的食物时，可在炉内放一小杯水以防水份流失。

微波炉的清洁与保养

1. 清洗微波炉之前，须从插座上拔下插头。
2. 保持炉的内部清洁。如溅出的食物或漏出的液体积在炉壁上，请用湿布擦去。如炉内相当肮脏，则可用软性洗剂。不可使用具有磨损性或腐蚀性的洗剂 。
3. 在微波炉正常运转或湿度高的情况下，炉门周围或炉内都有可能产生水蒸气，可用软布擦净。
4. 如控制面板被弄湿，请用软性干布抹擦，不可用粗糙、磨损性的物品擦控制面板。
5. 必须经常清洗玻璃盘，可用温肥皂水清洗，再用清水洗净擦干。
6. 必须经常擦洗转盘支架和炉壁以避免产生噪音。请用软性洗洁剂或擦窗剂洗炉的底面。转盘支架可用热肥皂水清洗，从炉底取下转盘支架清洗后必须放回原位。
7. 请用软性湿布清洗微波炉表面，为防止损坏炉内部件，不要让水渗入通风口。
8. 如需要更换炉灯，请到松下指定维修点，切勿自行拆装。
9. 当使用薄块烘烤或组合烧烤功能时，有些食物的油渍可能会留在炉的内壁上。如不作定期清洁，可能在使用时冒烟，这些污渍必须及时清洗。

要求修理服务之前

下列情况均属正常	
微波炉干扰电视接收。	使用微波炉时，收音机及电视机可能会受到干扰。此类干扰类似一些小型电器，如搅拌器、吸尘器、电风扇等引起的干扰。这并非表示微波炉发生故障。
微波炉灯光暗弱。	烹调时若不以微波高火而用较低的火力烹调时，微波炉的灯光会在工作间隙变的暗弱且炉内有轻微声响发出。
蒸气积聚于炉门和有热风从排气口排出。	烹调时，食物会有蒸气散发，而大部分会从排气口排出，但蒸气会在较凉的地方如炉门上凝聚，这是正常现象。
未摆放食物而不慎启动微波炉。	空着炉短时间启动，对于微波炉是不会有损害的，但用户应尽量避免。
使用组合烧烤时，微波炉有响声发出。	这些响声是因为微波炉自动交替微波火力和烘烤火力，以达到组合烧烤功能，属正常现象。
当使用组合烧烤或薄块烘烤功能时，微波炉有白烟或异味冒出。	微波炉必须定期清洗，特别在使用组合烧烤或薄块烘烤功能后，任何积聚在炉腔顶端及炉壁的油渍都会引起白烟冒出。

关于维修服务

如微波炉损坏需要修理，请参考保修证所记内容。

注意:

1. 维修时一定要送到松下微波炉指定点由专业维修人员进行修理。
2. 更换炉灯、电源线等部件必须采用本公司的专用型号。
3. 维修时请参照《维修手册》。
4. 维修人员在维修时应注意不要暴露在由微波发生器或其它传导微波炉部件所发出的辐射中。

问题、起因及解决方法

问题	起因	解决方法
微波炉不能启动。	没有插紧电源。	拔除插头，待10秒钟后再重新插上电源。
	保险丝烧掉或电路断路器发生作用。	重新装置10安培以上的保险丝或重新设定电路断路器。
	插座有问题。	用其它电器测试插座是否有问题。
微波炉不能加热烹调。	炉门未关妥。	小心关好炉门。
开动微波炉，玻璃转盘处发出声响。	转盘支架及炉底肮脏。	请参考第10页〝微波炉的清洁与保养〞，清除肮脏部分。

若微波炉出现故障，请立即向松下指定的维修点维修。

合格证

检验员：______________

日　期：______________

上海松下微波炉有限公司

上海市浦东新区龙东大道898号

http://www.panasonic.com.cn/showroom/microwave

F00036B90XP

FLE0703-1